


自動メニューでできるお料理一覧

()内の数字は、クックブック記載のページ

【1画面め】

 レンジ
レンジあたため
サクッリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

【画面表示】	【できるお料理】
レンジあたため	●1000Wのハイパワーでスピーディに仕上がります。
ごはん	・ごはん (常温・冷蔵もの1～4杯・冷凍もの1～2杯) (28)
おかず	・おかず (1～4分設定) (28)
牛乳	・牛乳 (1～4杯) (29)
酒のかん	・酒 (1～4杯) (29)
サクッリあたため	●揚げ物類は余分な油を落としてサクッリと、焼き物類は焼きたてのように仕上がります。
天ぷら	・すでにできた天ぷらのあたため (常温・冷蔵/冷凍) (31)
調理済みフライ	・市販の調理済み冷凍フライや、すでにできたフライ (常温・冷蔵/冷凍) (31)
焼き魚	・すでにできた焼き魚・焼きとりなどのあたため (常温・冷蔵) (31)
たい焼き・たこ焼き	・すでにできた、たい焼き・今川焼き・たこ焼きなどのあたため (常温・冷蔵/冷凍) (31)
しっとりあたため	●レンジ加熱に比べ、時間はかかりますが、しっとりソフトに仕上がります。
ごはん(常温)	・ごはんのあたため (1～4杯) (33)、うなぎの蒸し寿司 (112)
中華まん	・中華まん (常温・冷蔵/冷凍) (33)
シュウマイ	・シュウマイ (常温・冷蔵/冷凍) (33)
茶わん蒸し	・茶わん蒸し (常温/冷蔵) (33)
健康メニュー	●ヘルシオならではの健康メニューを集約しています。
油を減らすメニュー	・次の「焼き物」「フライ」の自動メニューができます。 「とりの照り焼き」、「とりの塩焼き」、「スペアリブ」、「野菜の肉巻き」、「ローストポーク」、「肉の油抜き」、「とりのから揚げ」、「豚肉の竜田揚げ風」、「とんかつ」、「えびフライ」、「春巻き」
塩を減らすメニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」の自動メニューができます。 「塩ざけ・塩さば」、「魚の開き」、「ベーコン・ハム」
ビタミン等保存メニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」「ゆで物」の自動メニューができます。 「いわしの塩焼き」、「焼き野菜」、「青野菜」、「根菜」、「いも・かぼちゃ」

【2画面め】

 調理
焼 き 物
焼 き 魚
フ ラ イ
ゆ で・蒸 し 物
煮 物

【画面表示】	【できるお料理】
焼き物	
とりの照り焼き	とりのねぎみそ焼き (84)、ピリ辛チキン (84)、とりの照り焼き (85)、焼きとり (85)、 タンドリーチキン (85)、手羽元の香り焼き (85)
とりの塩焼き	チキンガーリックステーキ (82)、とりのゆず風味焼き (83)、とりのトマトソース かけ (83)、とりのもも焼き2種 (83)
グラタン	マカロニグラタン (81)、海の幸の豆乳グラタン (90)、ドリア (90)
ハンバーグ	ハンバーグ (ハンバーグ&ゆで卵&野菜のセット) (89)、豆腐ハンバーグ (89)
スペアリブ	スペアリブ (86)、スペアリブの黒酢風味焼き (86)
野菜の肉巻き	野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん) (大根とにんじん) (白ねぎの和風ロール) (87)
ローストポーク	ローストポークのハーブマリネ焼き (88)
肉の油抜き	豚バラ肉かたまり (86)、とりもも肉 (86)
ベーコン・ハム	ベーコン・ハム (90)
焼き野菜	焼きかぼちゃのコロコロサラダ (91)、焼き野菜サラダ (91)、ピンチョス (91)、焼きピーマン のおひたし (91)
焼きいも	焼きいも (80)、ベイクドポテト (80)
カンタン焼物おかず	フライドポテト風おつまみ (76)、じゃがいもの重ね焼き (113)、じゃがいもときのこの グラタン (113)、とりじゃがトマト (114)、ポテトとコーンのらくらくグラタン (114)、 じゃがピザ (114)、ポテトのミートソース焼き (114)、キャベツのチーズ焼き (115)、 キャベツとウインナーの巣ごもり (116)、ベイクドオニオン (117)、玉ねぎとなすのオイル 焼き (117)、トマトの肉詰め (117)、大根とベーコンのチーズ焼き (118)、トマトと レタスの卵ココット (118)、かぼちゃのチーズ焼き (119)
焼き魚	
塩ざけ・塩さば	塩ざけ (93)、塩さば (93)
魚の開き	あじの開き (94)、さんまの開き (94)
切り身魚の塩焼き	さばの塩焼き (92)
いわしの塩焼き	いわしの塩焼き (93)、いわしの韓国風みそ焼き (93)
さんまの塩焼き	さんまの塩焼き (79)

【2画面め】

 調理
焼 き 物
焼 き 魚
フ ラ イ
ゆ で・蒸 し 物
煮 物

【画面表示】	【できるお料理】
フライ	
とりのから揚げ	とりのから揚げ (76)、とりのから揚げ(手羽元) (96)、豚肉のから揚げ (97)、 とりの香草パン粉焼き (97)、とりのゆかり衣揚げ (97)
豚肉の竜田揚げ風 とんかつ	豚肉の竜田揚げ風 (101)、さばの竜田揚げ風 (101) とんかつ (99)、ポテトコロッケ (99)、アスパラガスの肉巻きフライ (100)、豆腐カツ (100)、 明太子フライ (100)
えびフライ	えびフライ (98)、エリンギのフライ (99)、いわしのフライ (98)
春巻き	ツナのおつまみ春巻き (101)、豚肉とナッツの春巻き (101)
ゆで・蒸し物	
青野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガスなどをゆでる (37)、温野菜サラダ (ブロッコリーとアスパラガスのサラダ)(ブロッコリーのミモザサラダ) (77)、キャベツ の半熟卵サラダ (115)
根菜	大根、にんじん、ごぼうなどをゆでる (37)
いも・かぼちゃ	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどをゆでる (37)、温野菜サラダ (かぼちゃといんげんの サラダ) (77)、じゃがいもの薬味あえ (113)
ゆで卵・レトルトカレー	ゆで卵・レトルトカレー (ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー) (80)
茶わん蒸し	茶わん蒸し (102)、うなぎの大皿蒸し (102)、洋風茶わん蒸し (102)
酒蒸し	蒸しどりのサラダ仕立て (104)、蒸しどりのカシューナッツソース (104)、あさりの酒 蒸し (105)、ぶりの酢煮 (105)、えびのサラダ (105)
赤飯	赤飯 (111)、山菜おこわ (111)
カンタン蒸物おかず	キャベツと厚揚げの卵とじ (115)、キャベツのみそ蒸し (115)、キャベツと梅じその豚 しゃぶ (116)、キャベツと蒸しどりの中華風 (116)、キャベツのザワークラウト風 (116)、 アスパラガスの簡単ぎょうざ (117)、蒸しベーコン巻き (118)、キムチ豆腐 (118)、いろ いろ野菜の蒸し煮 (119)、白身魚のねぎとろ蒸し (119)、たらちり蒸し (119)
煮物	
乾物の煮物	切り干し大根の煮物 (106)、ひじきの煮物 (106)
野菜の煮物	里いもの煮物 (107)、かぼちゃの煮物 (107)
魚の煮つけ	かれいの煮つけ (110)、さばのみそ煮 (110)
肉の煮物	肉じゃが (107)、とりの柔らか梅酒煮 (108)、豚の角煮 (108)、とりの赤ワイン煮 (109)

【3画面め】

 調理
セットメニュー
お菓子・パン

【画面表示】	【できるお料理】
セットメニュー	
モーニングセット	トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き (78)、りんごトースト&ポテトサラダカップ (120)、 卵とウインナーのロールサンド (120)、グラタンパン&おさつマーマレード (121)、じゃこトースト& ほうれん草ココット (121)、ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き (121)
お弁当セット	ささ身ロール (122)、かぼちゃサラダ (122)、肉巻きブロッコリー&トマト (122)、エリンギの ベーコン巻き (122)、またけのきんぴら (122)、ヘルシー大学いも (122)、牛肉ときのこのソ ース炒め (122)、かんたんチンジャオ (122)、豚肉と高菜の混ぜご飯 (具の調理) (122)、とりそ ぼろ (123)、いり卵 (123)、じゃがいもカレーソテー (123)、セサミチキン (123)、とりマヨグ ラタン (123)、タラモサラダ (123)、油揚げのチーズ巻き (123)、じゃがいもとベーコンのバター じょうゆ (123)、豚肉の甘辛炒め (123)、かぼちゃのきんぴら (123)、市販冷凍お弁当用ハン バーグ (123)、市販冷凍お弁当用春巻き (123)
夕食セット	どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物 (124)、どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル 焼き (124)、どんぶりごはん&肉じゃが (125)、ごはん&肉豆腐 (125)、カレーライス (125)、 ハヤシライス (125)
スパゲティ&ソース	スパゲティ&ソース (78)
お菓子・パン	
クッキー	型抜きクッキー (126)、おからクッキー (127)、アイスボックスクッキー (127)
スポンジケーキ	スポンジケーキ (128)、チョコレートケーキ (129)
シュークリーム	シュークリーム (137)、エクレア (137)、パイシュー (138)
プリン	プリン (なめらかタイプ) (134)、豆乳プリン (なめらかタイプ) (134)、プリン (135)、 チョコレートプリン (135)
ロールパン	ロールパン (142)
ピザ	クリスマスなピザ (144)、レギュラーピザ (145)